

Trainingsplan Superslow

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 3er Split mit Intensitätstechnik
Level: Fortgeschrittene bis Profis
Tage/Woche: 3 - 6 Tage
Dauer/Einheit: 45 – 60 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 8-12 Wochen
Satzpause: 60-90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 3 Tage Training | 1 Tag Pause | 3 Tage Training

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Intensität	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken LH	3	maximal	4 – 6
	KH Fliegende	3		4 – 6
	Überzüge	2		4 – 6
Schulter	Schulterdrücken KH	4	maximal	4 – 6
Trizeps	Enges Bankdrücken	2	maximal	4 – 6
	Dips	2		4 – 6

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Intensität	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	maximal	4 – 6
	Hackenschmidt Kniebeuge	3		4 – 6
	45° Beinpresse	3		4 – 6
1Bauch	Beinheben	3	maximal	25 – 20
	Bauchpresse	3		25 – 20

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Intensität	Wiederholungen
Rücken	Latziehen breit	3	maximal	4 – 6
	Enges horizontales Rudern	3		4 – 6
	Einarmiges KH Rudern	3		4 – 6
Nacken	KH Shrugs	2	maximal	4 – 6
	LH Shrugs	1		4 – 6
Bizeps	Langhantelcurls	2	maximal	4 – 6
	Scottcurls	2		4 – 6

¹Bauchmuskeln werden normal trainiert, da explosive Wiederholungen eine zu hohe Verletzungsgefahr beinhalten.

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	1 Portion EAAmazing
Während dem Training	5g BCAAs
Nach dem Training	1 Portion Premium Post Workout

